

Меню Свободного выбора на 04.02.23

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
<i>Холодные закуски</i>							
Салат фруктовый бум	32,75	100	61	1,1	0,8	12,4	1
Винегрет овощной с зеленым горошком	20,89	100	132	1,8	10,2	8,3	0,7
Салат из квашеной капусты с яблоками	17,39	100	115	1,4	8,2	9	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Рассольник ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	28,16	10/255	127	5,5	4,7	16,6	1,4
<i>Вторые блюда</i>							
Рыба запеченная	75,45	100	195	18,8	11,20	4,80	0,4
Филе куриное панированное	48,75	100	296	24,0	16,7	12,4	1,0
Фрикадельки в соусе	47,54	100/50	308	13,7	19,4	19,7	1,6
<i>Гарниры</i>							
Пюре картофельное	21,18	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
Вермишель отварная	9,69	180	212	6,5	5,7	33,5	2,58
<i>Напитки</i>							
Компот из ягод	7,16	200	49	0,2	0,1	12,0	1,0
Чай с сахаром	1,28	200	41	0,2	0,1	10,1	0,8
Чай без сахара	0,42	200	2,0	0,2	0,05	0,07	0
Сок фруктовый	10,21	200	90	0,0	0,0	22,4	1,9
<i>Фрукты</i>							
Мандарин	24,30	1 шт	42,0	1,0	0,2	8,9	0,7
Яблоко свежее	16,88	1 шт	67	0,6	0,6	14,7	1,2
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микронутриентами	1,58	25	52,5	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	2,80	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2

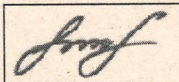
Инженер-технолог

Шамшина Л.А.

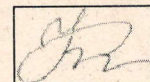


Калькулятор

Косолапова В.Ф.



Директор по
производству
Корнева



* Информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.